

Planeación Mensual del Entrenamiento

|             |                    |                         |   |                    |                       |
|-------------|--------------------|-------------------------|---|--------------------|-----------------------|
| Entrenador: | LUIS MIGUEL VARGAS | Macro ciclo             | 3 | Mes:               | NOVIEMBRE - DICIEMBRE |
| Deporte:    | CICLOMONTAÑISMO    | Mesociclo               | 3 | Periodo y/o etapa: | INTRODUCTORIA         |
| Categoría:  | INICICACION        |                         |   |                    |                       |
| Rama:       | DAMAS/VARONES      | Objetivos del mesociclo |   |                    |                       |

ORIENTAR EL TRABAJO DE CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES Y COORDIANTIVAS HACIA EL DESARROLLO DE LAS DESTREZAS ESPECIFICAS DEL CICLOMONTAÑISMO ATENDIENTO A LAS FASES SENSIBLES DEL DESARROLLO MOTRIZ Y ESTIMULACIÓN.

| No | Nombre del Microciclo | Del | Al | Objetivo del microciclo                                                                                                                        | Carga |      |     |                                                                                                                                                        | Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia                                               |
|----|-----------------------|-----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                       |     |    |                                                                                                                                                | Vol   | Int  | Día | Descripción                                                                                                                                            |                                                                                                            |
| 1  | DG                    | 16  | 19 | LLEVAR EL ORGANISMO A UNA FATIGA DE MANERA PAULATINA MEDIANTE ESTIMULOS VARIADOS.                                                              | 14    | BAJO | 21  | CALENTAMIENTO:<br>EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR CON GESTOS DEPORTIVOS AJENOS AL                                                                    | Se hace la verificación que el deportista siga las instrucciones y sepa las reglas que se usan en el mtb   |
|    |                       |     |    |                                                                                                                                                | 14    | BAJO | 22  | CALENTAMIENTO:<br>EEJERCICIOS DE SALTOS EN DIVERSOS PLANOS Y EJES.<br>FASE CENTRAL: PEDALEO CONTINUO CON LA                                            |                                                                                                            |
| 2  | H                     | 23  | 26 | NTRODUCIR TRABAJOS DE MAYOR CARGA Y COMPLEJIDAD QUE RESPONDAN A LAS FASES SENSIBLES DEL DESARROLLO MOTRIZ COMO BASE DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO. | 16    | BAJO | 23  | Calentamiento: Ejercicios de motricidad fina que involucren el uso de la coordinación oculo-manual y oculo-podal. Fase Central: Circuito de ejercicios | Se hace la verificación para que los deportistas realicen los trabajos programados y su mejora.            |
|    |                       |     |    |                                                                                                                                                | 19    | BAJO | 24  | CALENTAMIENTO: EJERCICIOS DE CAPACIDADES DE REACCION Y FUERZA RAPIDA MEDIANTE UNA LUDICA POR RELEVOS. FASE CENTRAL:                                    |                                                                                                            |
| 3  | H                     | 30  | 3  | PERMITIR QUE EL ORGANISMO ASIMILE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO MEDIANTE EJERCICOS DE BAJO VOLUMEN E INTENSIDAD.                                   | 15    | BAJO | 28  | CALENTAMIENTO: EJERCICIOS SIN BICICLETA DE LANZAMIENTO DE OBJETOS DESDE LO MAS GRANDES A LOS MAS PEQUEÑOS CON                                          | Se hace la verificación que el deportista realice realice corectamente los ejercicios.                     |
|    |                       |     |    |                                                                                                                                                | 15    | BAJO | 29  | Calentamiento: Ejercicios de equilibrio en cuadripedia, bipedia y monopedia. Fase Central: Ejercicio en circuito con la inclusión o trabajos de        |                                                                                                            |
| 4  | DG                    | 7   | 14 | MANTENER UNA CARGA DE TRABAJO ESTABLE QUE PERMITA MANTENER LAS CAPACIDADES FISICAS CONIDCIONALES Y COORDINATIVAS.                              | 18    | BAJO | 30  | directamente sobre la bicicleta con el juego de cadencias para trabajar el acoplamiento y la capacidad de adpatacion al                                | Se hace la verificación que el deportista realice buena posición en los trabajos de equilibrio y habilidad |
|    |                       |     |    |                                                                                                                                                | 20    | BAJO | 5   | Calentamiento: Inicio con gymkanas de baja coplejidad seguido de un trabajo por parejas sobre la bicleta. Fase Central: Trabajos en parejas            |                                                                                                            |

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL METODÓLOGO

PM-FT-0401-08 Vers.01